



21 días para elevar tu frecuencia

Por Lorena García Alonso

Introducción

La energía que une corazones en expansión

Has llegado a este espacio porque tu alma lo ha elegido. Porque en algún lugar dentro de ti sientes el llamado de volver a tu centro, a esa frecuencia pura donde la paz y la alegría son tu estado natural.

VIBRAUNIDA es un viaje de 21 días hacia la expansión de tu energía. Una guía práctica, amorosa y consciente para elevar tu frecuencia desde el cuerpo, la emoción, el pensamiento y la energía que somos.

No necesitas saber nada previo, solo abrirte a la experiencia. Cada día te invitará a reconectar con una parte de ti, a soltar lo que pesa y a recordar quién eres en verdad: energía creadora, amor en movimiento, conciencia que vibra.

Esta guía no pretende enseñarte nada que no sepas; solo recordarte lo que olvidaste cuando el ruido del mundo te hizo dudar de tu luz.

Tómala como un acto de amor propio, una práctica de regreso a ti misma. Aquí, el compromiso no es con la perfección, sino con la presencia.

La intención colectiva: vibrar unidas, transformar desde dentro.

Contenido

INTRODUCCIÓN

Cómo usar esta guía

-  DÍA 1 — EL PODER DEL PRESENTE
 -  DÍA 2 — LIBERAR LO QUE YA NO VIBRA CONTIGO
 -  DÍA 3 — RESPIRAR LA CALMA
 -  DÍA 4 — RECONCILIARTE CON TU CUERPO
 -  DÍA 5 — LA GRATITUD COMO MEDICINA
 -  DÍA 6 — ESCUCHAR EL SILENCIO
 -  DÍA 7 — DORMIR CON INTENCIÓN
 -  DÍA 8 — CUIDAR LO QUE SIENTES
 -  DÍA 9 — ELEVARTU DIÁLOGO INTERNO
 -  DÍA 10 — RESPIRAR LA VIDA
 -  DÍA 11 — VIBRAR DESDE EL MERECEIMIENTO
 -  DÍA 12 — AMAR SIN CONDICIONES
 -  DÍA 13 — RECORDAR QUIÉN ERES
 -  DÍA 14 — HONRAR TU HISTORIA
 -  DÍA 15 — VISUALIZA TU NUEVA VIBRACIÓN
 -  DÍA 16 — MUEVE TU ENERGÍA
 -  DÍA 17 — CREA DESDE EL CORAZÓN
 -  DÍA 18 — AGRADECE ANTICIPADAMENTE
 -  DÍA 19 — ELEVA A QUIENES TE RODEAN
 -  DÍA 20 — VIBRA UNIDA A LA VIDA
 -  DÍA 21 — CIERRE:
- INTEGRACIÓN Y CÍRCULO DE ENERGÍA UNIFICADA
- Reflexión final
- Sobre la autora

Bienvenida a VibraUnida

21 días para elevar tu frecuencia y volver a ti

Respira profundo. Este es tu momento. El simple hecho de estar aquí ya es un acto de amor hacia ti y hacia el todo.

Durante los próximos 21 días vamos a caminar juntas, sosteniéndonos en una intención común: elevar nuestra vibración al unísono, recordando que no estamos solas en este proceso de transformación. Cada respiración consciente, cada pensamiento elegido con amor, cada gesto amable hacia ti misma suma luz al campo colectivo.

Este viaje no busca que te conviertas en “una mejor versión” de ti, sino que recuerdes la frecuencia original que habita en tu esencia: la paz, la alegría y la confianza que ya son tuyas por naturaleza.

No necesitas hacer más. Solo soltar, sentir y permitir que la energía del amor haga su trabajo en ti.

Aquí no hay exigencias ni metas que cumplir.

Solo una invitación diaria a vibrar con más presencia, más gratitud y más coherencia.

Al hacerlo, no solo elevas tu propia energía: inspiras a quienes te rodean y ayudas a elevar la frecuencia del planeta.

Este ebook es un regalo, una guía para reconectar con tu centro y sentir el poder de vibrar unidas. Cada día encontrarás una breve reflexión, una práctica sencilla y una afirmación para anclar tu nueva energía.

Hazlo a tu ritmo. Escucha lo que tu cuerpo, tu mente y tu alma necesitan. No se trata de hacerlo “bien”, sino de hacerlo con conciencia.

Que estos 21 días sean un portal hacia un estado más liviano, amoroso y luminoso de ti misma.

Gracias por estar. Gracias por vibrar. Gracias por unir tu energía a este movimiento de amor consciente.

Con todo mi corazón.

Lorena García Alonso

Maestra de yoga, pedagoga, Educadora y terapeuta holística.

El concepto de **vibrar**

Vibrar es la forma en que cada persona emite energía al mundo a través de lo que piensa, siente y hace.

Todo en el universo —incluido tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos— está formado por energía en movimiento. Esa energía se expresa como una vibración: una frecuencia que puede ser más alta (cuando estás en calma, gratitud, alegría, amor) o más baja (cuando hay miedo, culpa, estrés o tristeza).

En términos muy simples:

Vibrar es el estado energético en el que te encuentras y desde el cual experimentas tu vida.

No es algo esotérico.

No es “magia”.

Es biología, física, emoción y conciencia funcionando al mismo tiempo.

Para hacerlo aún más claro:

Tus pensamientos son información.

Tus emociones son energía en movimiento.

La combinación de ambos crea tu frecuencia.

Esa frecuencia es lo que llamamos vibración.

Según esta vibración:

Tomas decisiones.

Percibes la realidad.

Atraes experiencias y personas que coinciden con tu estado.

Sientes mayor o menor paz interior.

Un ejemplo sencillo:

Cuando estás agradecido, tu respiración se calma, tu corazón se regula, tu mente se abre y tu cuerpo produce sustancias químicas que generan bienestar.

Esa coherencia se traduce en una vibración alta.

Cuando estás tenso, preocupado o en miedo, tu corazón late irregular, el cuerpo libera cortisol, la mente se contrae y tu energía se siente pesada.

Eso es vibración baja.

En una sola frase:

“Vibrar es la manera en que tu energía expresa cómo te sientes por dentro.”

Y desde ese lugar, creas tu experiencia cotidiana.

Cuando hablamos de “frecuencia vibratoria” de una emoción, no estamos hablando de algo mágico ni extraño.

Es simplemente una manera de explicar cómo se siente tu energía por dentro y cómo esa energía influye en tu manera de

pensar, actuar y relacionarte.

Imagina que tu interior funciona como una casa con luz.

A veces las luces están bajas, otras están más fuertes y otras iluminan toda la habitación.

Las emociones de vibración baja (miedo, culpa, tristeza, vergüenza) son como tener la luz tenue: te cuesta ver, te da inseguridad y te mueves con más dificultad.

No significa que estés mal: significa que estás en un momento donde estás procesando, y eso es totalmente humano.

Las emociones de vibración media (coraje, aceptación, curiosidad) son como encender más lámparas: empiezas a ver oportunidades, te sientes más fuerte y empiezas a tomar decisiones con más claridad.

Las emociones de vibración alta (gratitud, amor, alegría, paz) son como tener la casa iluminada: ves todo con más perspectiva, te sientes ligera, confiada y en calma.

Desde aquí tomas decisiones alineadas, claras y nutritivas.

La clave no es estar siempre “arriba”.

La clave es aprender a mover tu energía, a escucharte y a elevarte poco a poco cuando estés lista.

Este mapa vibracional no es un examen ni una regla.

Es una brújula emocional para ayudarte a entender en qué lugar estás internamente y hacia dónde quieres ir.

Cómo usar esta guía

Cada día contiene una reflexión, una práctica y una afirmación vibracional. No se trata de hacer “más”, sino de sentir más: de habitar cada ejercicio desde la escucha y la intención.

Sugerencias para aprovechar este viaje:

- Lee un día por jornada. Si necesitas más tiempo, repite.
- Crea un pequeño ritual: enciende una vela, respira, pon música suave.
- Ten a mano un cuaderno para anotar tus percepciones.
- Si tienes audio complementario, escúchalo escaneando el código desde el enlace correspondiente.
- Mantén una actitud de curiosidad, no de exigencia.

Este viaje de 21 días es una invitación a elevar tu frecuencia desde la coherencia: pensar, sentir y actuar en la misma dirección. A medida que avances, notarás cómo tu energía se alinea con la vida, cómo tus relaciones se suavizan y cómo el amor empieza a ocupar el lugar que antes habitaba el miedo.

Recuerda: tu vibración crea tu realidad. Elevarla es volver al amor.

Estructura diaria (21 capítulos breves)

Cada día incluirá:

- Intención del día (ej: “Hoy elijo abrir mi corazón)
- Reflexión o mini enseñanza
- Práctica o ritual simple (respiración, escritura, visualización o gesto corporal)
- Afirmación vibracional

–Último audio o meditación guiada que puedes vincular por enlace.

Temario propuesto

SEMANA 1: Limpieza y sintonía interior

1. El poder del presente
2. Liberar lo que ya no vibra contigo
3. Respirar la calma
4. Reconciliarte con tu cuerpo
5. La gratitud como medicina
6. Escuchar el silencio
7. Dormir con intención

SEMANA 2: Amor, coherencia y energía

8. Cuidar lo que sientes
9. Elevar tu diálogo interno
10. Conectar con tu energía femenina
11. Vibrar desde el merecimiento
12. Amar sin condiciones
13. Recordar quién eres
14. Honrar tu historia

SEMANA 3: Expansión y manifestación

15. Visualiza tu nueva vibración
16. Mueve tu energía (danza, yoga, expresión)
17. Crea desde el corazón
18. Agradece anticipadamente
19. Eleva a quienes te rodean

20. Vibra unida a la vida

21. Cierre: integración y círculo de energía unificada

Este viaje está pensado para acompañarte durante 21 días de reconexión y expansión interior.

No necesitas hacerlo perfecto, ni seguir un horario estricto.

Lo importante es que te entregues al proceso con presencia y ternura.

Cada día encontrarás:

Una intención: una frase o energía guía para ese día.

Una reflexión: un recordatorio breve que te ayudará a mirar dentro con más amor y conciencia.

Una práctica: puede ser una respiración, un movimiento, una escritura o un gesto simbólico.

Una afirmación vibracional: una frase que eleva tu energía y reprograma tu mente hacia el amor.

Tómate unos minutos cada mañana para leer el texto del día.

Respira, siente, y deja que las palabras activen algo en ti.

Si un día no puedes hacerlo, no te culpes: la vibración no entiende de tiempo ni de agendas, solo de intención.

Cuando regreses, el flujo te recibirá con la misma dulzura.

Puedes llevar un cuaderno de viaje si lo deseas, para escribir tus sensaciones, sueños o mensajes que surjan.

Este espacio será tu espejo y tu refugio durante estas tres semanas.

Recuerda: no se trata de “hacer”, sino de ser.

Dejar que la energía se mueva, que lo que ya no vibra contigo se desprenda, y que tu luz natural comience a brillar sin esfuerzo.

La intención colectiva de VibraUnida

Cada una de nosotras es una nota única dentro de una gran sinfonía.

Cuando decidimos elevar nuestra frecuencia, también elevamos la vibración del conjunto.

Esa es la magia de este proceso: lo personal se convierte en colectivo, y lo individual en una red de luz compartida.

Durante estos 21 días, imagina que miles de corazones laten junto al tuyo.

Cada respiración consciente, cada pensamiento de gratitud, cada acto de amor viaja como una onda luminosa que alcanza a otras almas, incluso a las que nunca conocerás.

*VibraUnida no es solo un ebook,
es un campo energético en expansión.*

Un círculo invisible donde todas nos tomamos de la mano —desde distintos lugares del mundo— para recordar que somos una sola conciencia vibrando al unísono.

Tu compromiso es simple pero poderoso:

Elegir, cada día, elevar tu energía un poco más.

Hacerlo con honestidad, con compasión y con la certeza de

que lo que transformas en ti, transforma al mundo.

Juntas, encendemos una frecuencia más alta.

Una frecuencia donde el amor, la paz y la coherencia son nuestro idioma común.

Que este viaje sea un canto colectivo de corazones despiertos.



DÍA I - EL PODER DEL PRESENTE

Intención del día

Hoy elijo habitar este instante como si fuera sagrado

Reflexión

El presente no es solo un momento en el tiempo: es la puerta hacia la vida real.

Cuando la mente se escapa al pasado o corre hacia el futuro, perdemos contacto con la única realidad que existe: este ahora.

Aquí, en este segundo que respiras, está la paz que tanto buscas.

No necesitas cambiar nada, solo estar.

La mente teme el silencio porque en él no puede controlar. Pero el alma —tu alma— solo puede escucharse en ese espacio de quietud donde todo se detiene.

Ahí no hay juicios, ni comparaciones, ni metas: solo presencia amorosa.

Permítete observar lo que sientes sin huir.

Mira el movimiento de tus pensamientos como nubes pasajeras.

No tienes que hacer que se vayan.

Solo recordar que tú no eres las nubes, eres el cielo que las

sostiene.

Cada vez que eliges volver al presente, elevas tu vibración.
Porque el ahora es el punto donde la vida y el amor se encuentran.

Práctica del día

Busca un lugar tranquilo.

Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y apoya una mano en el corazón.

Respira profundo tres veces.

Con cada inhalación repite mentalmente: *“Estoy aquí.”*

Y con cada exhalación: *“Todo está bien.”*

Permanece unos minutos sintiendo el pulso de tu corazón.

No busques nada. Solo escucha.

Este latido es la voz del presente hablándote.

Afirmación vibracional

“Estoy en mí en el aquí y el ahora”.

“El presente es mi momento sagrado, y en él todo florece.”

DÍA 2 - LIBERAR LO QUE YA NO VIBRA CONTIGO

Intención del día

Hoy me permito soltar con amor lo que ya cumplió su propósito.

Reflexión

A veces cargamos con emociones, historias o vínculos que ya no resuenan con la energía que somos hoy.

Nos aferramos por costumbre, por miedo al vacío o por no querer decepcionar a nadie.

Pero toda liberación auténtica nace del amor, no del rechazo.

Soltar no es olvidar, ni romper con violencia. Es honrar lo que fue, agradecer lo vivido, y abrir espacio para lo nuevo.

Cuando te permites desprenderte de lo que pesa, tu energía comienza a fluir de nuevo, y tu cuerpo lo siente: respiras más profundo, duermes mejor, sonríes sin razón.

No hay crecimiento sin despedida.

Y cada vez que sueltas algo que ya no vibra contigo, el universo lo transforma en luz y te devuelve su enseñanza.

Hoy puedes elegir hacerlo desde la gratitud.

Porque lo que se va también te libera, y lo que se queda, se eleva contigo.

Práctica del día

Busca un papel y escribe una lista de cosas, pensamientos o emociones que sientes que ya cumplieron su ciclo: pueden ser miedos, rutinas, personas o creencias.

Respira y míralas sin juicio.

Después, dobla el papel y repite en voz alta:

“Te libero con amor. Gracias por lo que me enseñaste.”

Si lo sientes, quema el papel (con cuidado) o rómpelo en pedacitos mientras imaginas cómo esa energía se disuelve en luz.

Quédate unos instantes observando la sensación interna de ligereza.

Afirmación vibracional

“Confío en el flujo de la vida.

*Lo que se va me libera,
y lo que queda, me eleva.”*

DÍA 3 - RESPIRA LA CALMA

Intención del día

Hoy elijo respirar la vida y dejar que la calma me habite.

Reflexión

La calma no llega desde fuera.

No depende del silencio del entorno ni de que todo esté bajo control.

La calma nace cuando decides detenerte y respirar, recordando que dentro de ti existe un centro que nada puede alterar.

La mente es movimiento constante, pero la respiración es tu ancla.

Cada vez que respiras de manera consciente, envías un mensaje a tu cuerpo: "Estoy a salvo. Puedo confiar."

Entonces, el sistema se relaja, el corazón se expande y la energía se equilibra.

No necesitas cambiar tu vida entera para encontrar la paz; solo respirar con presencia, una y otra vez, hasta que el cuerpo recuerde cómo se siente estar en armonía.

La calma es la vibración del alma cuando no hay miedo. Y en ese estado, todo se vuelve más claro, más simple, más verdadero.

Práctica del día

Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo.

Coloca una mano en el abdomen y otra en el corazón.

Inhala por la nariz contando hasta 4,
mantén el aire 2 segundos,
y exhala lentamente por la boca contando hasta 6.

Repite este ciclo 7 veces.

Mientras lo haces, imagina que cada inhalación trae luz dorada a tu cuerpo y cada exhalación libera tensión, pensamientos y emociones densas.

Permanece unos minutos observando cómo tu energía se suaviza, como si todo dentro de ti se meciera al ritmo de tu respiración.

Afirmación vibracional

*“Mi respiración es mi refugio.
Con cada inhalación me lleno de vida,
con cada exhalación regreso a la calma”*

DÍA 4 - RECONCILIARTE CON TU CUERPO

Intención del día

Hoy honro mi cuerpo como el hogar de mi alma.

Reflexión

Tu cuerpo no es un enemigo que debes dominar ni un objeto que debes mejorar.

Es un canal de sabiduría que constantemente te habla en el lenguaje de las sensaciones, los latidos y la intuición.

Durante mucho tiempo aprendiste a exigirle, a criticarlo o a desconectarte de él, como si pudieras vivir solo en la mente.

Pero el cuerpo siempre espera tu regreso.

Él ha sostenido tus emociones, tus miedos y tus memorias más profundas.

Ha sido testigo silencioso de tus caídas y de tus renacimientos.

Y aun así, te sigue amando, porque su única intención es mantenerte viva, aquí y ahora.

Cuando te reconcilas con tu cuerpo, tu vibración se eleva de forma natural.

Cada célula responde al pensamiento amoroso como una flor que se abre al sol.

El amor corporal no nace del espejo, sino del reconocimiento de la vida que late en ti.

Práctica del día

Coloca una música suave y ponte de pie.

Cierra los ojos.

Lleva tus manos a distintas partes de tu cuerpo (cabeza, cuello, pecho, vientre, brazos, piernas...) y repite lentamente:

“Perdón por exigirte tanto.”

“Gracias.”

Te amo.”

Si te emociona, deja que las lágrimas fluyan: son una forma de limpieza energética.

Permanece unos minutos moviéndote libremente, sin juicio, solo sintiendo el pulso de la vida dentro de ti.

Afirmación vibracional

*“Mi cuerpo es sabio, bello y sagrado.
En él habita la energía del amor que soy”*

DÍA 5 - LA GRATITUD COMO MEDICINA

Intención del día

Hoy elijo agradecer incluso lo que no entiendo todavía.

Reflexión

La gratitud es una llave energética.

Cuando agradeces, tu vibración cambia instantáneamente porque dejas de mirar lo que falta y comienzas a reconocer lo que ya está presente.

Agradecer no es negar el dolor, sino mirarlo con amor y darle sentido.

Es decirle a la vida: "Confío en que todo tiene un propósito, aunque aún no lo vea."

Cada pensamiento agradecido es una onda de luz que se expande dentro y fuera de ti.

La gratitud te ancla al presente, te reconcilia con tu historia y te recuerda que siempre hay algo que florece, incluso en medio del caos.

Cuando practicas la gratitud de forma constante, tu campo energético se limpia, tus emociones se suavizan y tu corazón vuelve a sentirse en paz.

Porque agradecer es reconocer la abundancia que ya vibra en ti.

Práctica del día

Toma un cuaderno o una hoja y escribe una lista de diez cosas por las que te sientes agradecida hoy.

Pueden ser grandes o pequeñas: una sonrisa, un amanecer, una conversación, tu respiración.

Mientras las escribes, siente la energía de cada una en el cuerpo.

Luego elige una de ellas, cierra los ojos y di mentalmente: “Gracias, vida, por esto. Lo valoro y lo honro.”

Permanece unos instantes en ese sentimiento.

Deja que la gratitud te abrace como un manto cálido.

Afirmación vibracional

“La gratitud abre mi corazón.

Cuanto más agradezco, más amor fluye hacia mí y desde mí.”

DÍA 6 - ESCUCCHAR EL SILENCIO

Intención del día

Hoy me permito escuchar lo que el silencio quiere decirme.

Reflexión

Vivimos rodeadas de ruido: externo, mental, emocional.

Nos acostumbramos a llenar los vacíos con palabras, pantallas o pensamientos, olvidando que el silencio es un lenguaje en sí mismo.

En el silencio no hay exigencias, ni máscaras, ni juicios.

Solo presencia pura.

Cuando te sumerges en ese espacio quieto, descubres que la vida sigue hablando, pero de una forma más sutil.

Las respuestas que buscabas fuera comienzan a revelarse dentro.

El silencio no es ausencia, es presencia elevada.

Es el punto donde el alma se encuentra con su propia verdad.

Allí comprendes que no necesitas hacer tanto.

Solo detenerte, respirar y dejar que la vida te atravesase sin resistencia.

Porque en la quietud, la energía se ordena, el corazón se alinea y tu vibración se vuelve clara como un cristal.

Práctica del día

Busca un momento del día para estar en completo silencio durante al menos 10 minutos.

Sin música, sin teléfono, sin hablar.

Solo tú, tu respiración y la vida moviéndose a tu alrededor.

Si surgen pensamientos, no los rechaces.

Solo obsérvalos pasar y vuelve a escuchar el silencio que hay detrás de ellos.

Ese espacio infinito es tu hogar energético.

Al terminar, coloca una mano en el corazón y di mentalmente:

“Gracias, silencio, por recordarme quién soy.”

Afirmación vibracional

“En el silencio me escucho.

En la quietud me encuentro.

En la presencia, soy.”

DÍA 7 - DORMIR CON INTENCIÓN

Intención del día

Hoy entrego mi descanso a la energía del amor y la renovación.

Reflexión

Dormir no es solo cerrar los ojos: es volver al origen, al espacio donde todo se disuelve y se regenera.

Mientras duermes, tu alma se libera del ruido del día y tu cuerpo repara lo que fue tensionado.

Si lo haces con intención, el descanso se convierte en un acto sagrado de sanación energética.

Antes de dormir, solemos repasar lo pendiente, preocuparnos o revivir escenas pasadas.

Pero cada noche es una oportunidad para entregar lo vivido y soltar el control.

Dormir con intención es decirle a la vida:

“Confío en ti. Mientras descanso, mi energía se armoniza y mi vibración se eleva.”

Cuando eliges descansar desde el amor, la vibración del día se integra suavemente y el alma despierta más ligera, más presente, más viva.

Práctica del día

Antes de irte a dormir, apaga las luces y siéntate en la cama unos minutos.

Cierra los ojos y visualiza una luz suave —del color que te inspire calma— envolviendo tu cuerpo.

Con cada respiración, deja que esa luz te acaricie y te relaje.

Mentalmente, repite:

“Libero este día con gratitud.

Entrego todo lo que no necesito al sueño reparador.”

Si lo deseas, coloca una intención para el nuevo amanecer: una palabra, un deseo o una emoción que quieras sentir al despertar.

Afirmación vibracional

*“Mientras duermo, la luz me renueva.
Mi cuerpo descansa, mi mente se aquieta
y mi alma se expande en amor.”*

DÍA 8 - CUIDAR LO QUE SIENTES

Intención del día

Hoy me abrazo en todo lo que siento, sin juicio ni prisa.

Reflexión

Las emociones no llegan para incomodarte, sino para mostrarse y liberarse.

Cada emoción es una vibración que atraviesa tu cuerpo con un mensaje: te cuenta qué parte de ti necesita atención, descanso o verdad.

Sin embargo, solemos reprimir, racionalizar o escapar de lo que sentimos, creyendo que “sentir demasiado” nos debilita.

La verdad es la opuesta: sentir te vuelve libre y auténtica.

Cuidar lo que sientes no es quedarte atrapada en la emoción, sino escucharla con ternura.

Preguntarte:

“¿Qué parte de mí está pidiendo amor ahora?”

Cuando acoges tu emoción sin juicio, la energía se transforma.

El miedo se convierte en claridad, la tristeza en descanso, la rabia en poder creador, la alegría en expansión.

Todas ellas son ondas que te conectan con la verdad de tu alma.

Práctica del día

Elige un momento de quietud.

Cierra los ojos y lleva tu atención al pecho.

Observa qué emoción está más presente hoy —aunque no puedas nombrarla del todo.

No trates de cambiarla; solo respírala y di mentalmente:

“Te veo. Te acepto. Estoy aquí contigo.”

Siente cómo, poco a poco, esa emoción se suaviza y se mueve.

Permanece ahí unos minutos, respirando amor hacia ti misma.

Si lo deseas, escribe en tu cuaderno:

“Hoy siento...” y permite que las palabras fluyan sin filtro.

Afirmación vibracional

“Mis emociones son sabias mensajeras.

Las escucho, las abrazo y las dejo fluir con amor.”

DÍA 9 - ELEVAR TU DIÁLOGO INTERNO

Intención del día

Hoy elijo hablarme con amor, como lo haría con quien más quiero.

Reflexión

Tus palabras crean vibración, y tu mente escucha cada pensamiento como si fuera una orden.

Si te hablas con crítica, exigencia o desconfianza, tu energía se contrae.

Pero si te hablas con ternura, comprensión y fe, tu vibración se eleva.

El diálogo interno es como un hilo invisible que te une a tu frecuencia más alta o más baja.

Por eso, observar cómo te hablas es un acto de conciencia.

No para censurarte, sino para elegir palabras que te nutran.

Empieza por notar cómo te hablas cuando algo no sale como esperabas.

¿Te castigas? ¿Te comparas? ¿Te hablas con dureza?

Entonces detente y respira.

Recuerda: no hay crecimiento sin compasión.

La voz del alma nunca hiere, solo guía con suavidad.

Hablarte con amor no es un acto de ego, sino de coherencia. Porque quien se trata con respeto vibra en verdad, y quien se ama, inspira paz a su alrededor.

Práctica del día

Hoy escucha atentamente cómo te hablas.

Cada vez que notes un pensamiento crítico o limitante, repite mentalmente:

“Cancelo este pensamiento.

Elijo hablarme con amor.”

Luego transforma esa frase en su versión elevada. Por ejemplo:

En lugar de “no puedo”, di “estoy aprendiendo”.

En lugar de “no soy suficiente”, di “me permito ser quien soy.”

Hazlo con suavidad, sin exigencia.

Verás cómo, poco a poco, tu voz interior se vuelve tu aliada más fiel.

Afirmación vibracional

“Mis palabras crean mi mundo.

Hoy mi voz interior vibra en amor, verdad y confianza.”

DÍA 10 - RESPIRAR LA VIDA

Intención del día

Hoy respiro conscientemente, recordando que cada inhalación es vida entrando en mí.

Reflexión

La respiración es el puente entre el cuerpo y el alma. A través de ella, recibes la energía vital del universo y liberas todo aquello que ya no necesitas. Cada respiración es una oportunidad para renacer, para volver al presente, para recordar que estás viva. Cuando respiras con atención, armonizas tu frecuencia. El aire no solo oxigena tu cuerpo: limpia tus pensamientos, aquieta tu mente y despierta la conciencia. Cada inhalación trae claridad, y cada exhalación suelta viejos miedos, tensiones y creencias que no te pertenecen. A veces olvidamos respirar profundamente porque nos perdemos en la prisa o el control. Pero al volver a la respiración consciente, regresamos al flujo natural de la vida: ese movimiento constante entre dar y recibir, entre abrir y soltar, entre confiar y amar. Respirar la vida es decirle al universo: 'Sí, acepto estar aquí. Acepto sentir, aprender, expandirme. Hablarte con amor no es un acto de ego, sino de coherencia. Porque quien se trata con respeto vibra en verdad, y quien se ama, inspira paz a su alrededor.

Práctica del día

Busca un lugar tranquilo donde puedas estar unos minutos en silencio. Cierra los ojos y lleva tus manos al pecho. Inhala profundamente por la nariz en cuatro tiempos, sostén el aire dos segundos, y exhala suavemente por la boca en seis tiempos. Mientras inhalas, imagina que una luz dorada entra por tu nariz y recorre todo tu cuerpo. Mientras exhalas, visualiza cómo esa luz limpia tu energía y se lleva consigo cualquier carga o pensamiento denso. Hazlo durante siete ciclos de respiración. Después, permanece unos instantes observando el aire moverse dentro y fuera de ti, como una danza sagrada. Solo sintiendo el pulso de la vida dentro de ti.

Afirmación vibracional

“Respiro conscientemente la vida. Con cada inhalación recibo amor, con cada exhalación libero y renazco.”

DÍA 11 - VIBRAR DESDE EL MERECEIMIENTO

Intención del día

Hoy me abro a recibir todo lo bueno que la vida desea darme.

Reflexión

El merecimiento no se gana: se recuerda.

Naciste merecedora de amor, abundancia, respeto y alegría, pero en algún punto del camino te hicieron creer que debías demostrarlo, esforzarte o ser “mejor” para recibirlo.

Vibrar desde el merecimiento es recordar que ya eres suficiente tal como eres.

Que la vida no te juzga ni te evalúa, solo responde a tu frecuencia.

Si crees que no mereces, cierras el flujo.

Si confías en tu valor, el universo encuentra la forma de entregarte exactamente lo que necesitas.

El merecimiento no tiene que ver con el ego, sino con la autoestima espiritual: esa certeza tranquila de saberte parte del todo, hija de la vida, digna de recibir sin culpa ni miedo.

Recibir no te resta humildad; te equilibra.

Porque dar sin permitirte recibir también es una forma de desconexión.

Hoy, permítete abrir los brazos y decir:

“Sí, acepto. Sí, merezco. Sí, confío.”

Práctica del día

Frente a un espejo, mírate a los ojos durante unos segundos.

Respira profundo y sonríe, aunque al principio te cueste.

Luego repite despacio, con presencia:

“Soy digna de amor.

Soy digna de bienestar.

Soy digna de recibir todo lo que vibra en armonía conmigo.”

Siente cómo tu cuerpo reacciona.

Permite que la energía del merecimiento se instale en tu pecho y se expanda.

Cada célula empieza a recordar su valor original.

Afirmación vibracional

“Merezco todo lo bueno, simplemente por existir.

Recibo con gratitud y dejo que la abundancia me encuentre.”

DÍA 12 - AMAR SIN CONDICIONES

Intención del día

Hoy elijo amar sin esperar, sin exigir y sin controlar.

Reflexión

El amor incondicional no se trata de permitirlo todo ni de negar tus límites.

Se trata de reconocer la divinidad en ti y en el otro, incluso cuando las formas humanas se equivocan.

Amar sin condiciones no significa quedarte donde no eres valorada, sino bendecir el aprendizaje y retirarte en paz cuando la vibración no resuena.

Significa dejar de usar el amor como moneda de intercambio —“te amo si...”—y empezar a sentirlo como lo que realmente es: una frecuencia natural que emana de tu ser.

Cuando amas sin condiciones, sanas.

Porque dejas de luchar, de demostrar, de convencer.

Tu energía se vuelve libre, abundante, magnética.

Y desde esa libertad, atraes relaciones, experiencias y oportunidades que vibran en esa misma coherencia.

Amar así no es un acto romántico: es un acto espiritual.

Es recordar que amar y ser amor son la misma cosa.

Práctica del día

Piensa en una persona o situación que te haya causado dolor o conflicto.

Cierra los ojos, respira profundo y visualiza a esa persona o imagen frente a ti, envuelta en una luz dorada.

Di mentalmente:

“Te libero con amor.

Gracias por lo que viniste a mostrarme.

Elijo quedarme con la enseñanza y soltar el sufrimiento.”

Permanece unos instantes respirando esa sensación de alivio.

Luego repite:

“Yo soy amor.

Y desde el amor, bendigo y sigo mi camino.”

Afirmación vibracional

“El amor fluye libremente a través de mí.

*No necesito condiciones para amar,
porque el amor que soy me sostiene.”*

DÍA 13 - RECORDAR QUIÉN ERES

Intención del día

Hoy recuerdo mi esencia divina y elijo vivir desde ella.

Reflexión

En algún punto del camino, olvidamos.

Olvidamos que somos conciencia, energía pura, amor manifestado en forma humana.

Nos confundimos con los personajes, los roles, las historias, las heridas... y empezamos a creer que somos pequeñas, carentes o limitadas.

Pero detrás de todo lo que creíste ser, permanece intacta tu esencia.

Esa parte silenciosa que no cambia con los años, que no depende de los logros ni de la aprobación.

Esa que ha estado contigo en cada caída y en cada renacimiento.

Recordar quién eres no es aprender algo nuevo; es desaprender lo que no eres.

Cada pensamiento de miedo, de carencia o de culpa se disuelve cuando te reconoces como alma, no solo como cuerpo.

Cuando vibras desde esa certeza, la vida se alinea contigo, porque dejas de resistir tu propia grandeza.

Tu alma no necesita ser perfecta, solo coherente con su verdad:

Eres amor, conciencia, luz en expansión.

Todo lo demás, es olvido.

Práctica del día

Busca un momento de silencio.

Siéntate frente a un espejo o simplemente cierra los ojos.

Lleva una mano al corazón y otra al abdomen.

Respira profundamente tres veces y repite mentalmente:

“Yo soy.”

Nada más.

Permanece ahí, sintiendo la amplitud de esas dos palabras.

No necesitas completarlas.

Solo deja que esa energía te recuerde.

Después, escribe en tu cuaderno lo que sientas, sin pensar.

Afirmación vibracional

“Yo soy luz, amor y conciencia en expansión.

Nada real puede ser amenazado,

nada irreal existe.

En esto descansa mi paz.”

DÍA 14 - HONRAR TU HISTORIA

Intención del día

Hoy bendigo mi historia y agradezco cada paso que me trajo hasta aquí.

Reflexión

Durante mucho tiempo te contaron que el pasado debía superarse o borrarse.

Pero la verdadera sanación no consiste en olvidar, sino en integrar con amor lo que fue.

Cada experiencia, incluso la más dolorosa, sembró en ti una semilla de sabiduría.

Honrar tu historia no significa justificar el daño ni romantizar el dolor.

Significa reconocer que cada capítulo formó parte de tu aprendizaje y te ayudó a despertar la conciencia que hoy tienes.

Cada caída fortaleció tu fe, cada pérdida abrió un nuevo espacio para el amor; cada error te enseñó a elegir con más claridad.

Tu historia es sagrada porque te hizo volver a ti.

Y cuando la miras desde la compasión, ya no pesa: se convierte en luz.

El alma no busca borrar su pasado; lo transforma en comprensión.

Hoy, mira atrás sin nostalgia, sin culpa, sin miedo.

Solo con gratitud, sabiendo que todo tuvo sentido en el plan perfecto de tu evolución.

Práctica del día

Busca una fotografía tuya de hace años, o imagina a tu “yo del pasado” frente a ti.

Mírala con ternura y dile mentalmente:

“Gracias por resistir.

Gracias por seguir buscando la luz, incluso cuando no la veías.

Te honro y te abrazo con amor.”

Si lo sientes, escríbele una carta.

Agradécele lo que te enseñó y dile que ahora puede descansar, porque tú continuas desde la paz.

Afirmación vibracional

“Agradezco mi historia con amor.

*Cada experiencia me ha traído sabiduría,
y hoy camino libre, en paz conmigo y con mi pasado.”*

DÍA 15 - VISUALIZA TU NUEVA VIBRACIÓN

Intención del día

Hoy me permito imaginar la vida que vibra en coherencia con mi alma.

Reflexión

La visualización no es una fantasía ni un deseo ingenuo.

Es una herramienta sagrada de co-creación: la mente crea imágenes y el alma les da vida a través de la vibración.

Cuando visualizas con el corazón abierto, no estás soñando... estás recordando posibilidades que ya existen en el campo cuántico.

Tu nueva vibración ya está en camino; solo necesita que la mires con confianza.

Imagina cómo se siente vivir desde la calma, la abundancia, la libertad.

No desde la carencia, sino desde la certeza: "Esto ya es real en mí."

La clave no está en visualizar lo que quieres tener, sino en sentir quién eres cuando ya lo tienes.

Porque el universo responde a tu frecuencia, no a tus palabras.

Y cuando vibras en esa emoción —alegría, gratitud, plenitud—, comienzas a atraer lo que está en resonancia con ella.

Práctica del día

Busca un lugar tranquilo y siéntate con la espalda recta.

Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas.

Imagina que una luz dorada desciende desde lo alto y se instala en tu corazón.

Desde ahí, visualiza tu vida vibrando en esa nueva frecuencia:

¿Cómo se ve? ¿Cómo te mueves? ¿Qué energía emanas? ¿Qué sientes al despertar?

Permite que esa escena se vuelva nítida, viva, real.

No pienses en “cuándo” ni “cómo” sucederá.

Solo siente que ya eres eso.

Permanece unos minutos bañándote en esa vibración.

Afirmación vibracional

“Mi visión es una semilla de luz.

Siento, creo y manifiesto desde el amor y la confianza.”

DÍA 16 - MUEVE TU ENERGÍA

Intención del día

Hoy permito que mi cuerpo sea el canal libre de mi energía vital.

Reflexión

La energía necesita movimiento.

Cada emoción, cada pensamiento y cada deseo viaja a través de tu cuerpo como una corriente vibratoria.

Cuando esa corriente se estanca —por miedo, estrés o inercia—, el flujo se interrumpe y la vitalidad disminuye.

Mover tu energía no es un ejercicio físico: es un acto de liberación.

Es permitir que el cuerpo hable, exprese, suelte, respire.

A veces lo hace a través del Yoga, otras danzando, caminando en la naturaleza o simplemente dejándose mecer por la música de la vida.

No se trata de hacerlo bien, sino de hacerlo con conciencia.

Cuando mueves el cuerpo desde el alma, la energía densa se transforma en luz.

Cada gesto se vuelve oración, cada respiración un mantra u oración.

El cuerpo recuerda su poder: ser el puente entre el cielo y la tierra.

Práctica del día

Elige una música que te inspire libertad.

Cierra los ojos y deja que el cuerpo se mueva sin pensar:
lento, suave, expansivo.

Siente cómo la energía sube desde los pies hasta el corazón.

Deja que tus manos dibujen en el aire la emoción que necesite expresarse hoy.

Después, siéntate unos minutos en quietud y observa cómo se siente tu energía.

Respira profundo y di mentalmente:

“Estoy viva. Soy energía en movimiento. Todo fluye en mí.”

Afirmación vibracional

“La energía se mueve libremente a través de mí.

*Mi cuerpo danza con la vida,
y cada movimiento eleva mi vibración.”*

DÍA 17 - CREA DESDE EL CORAZÓN

Intención del día

Hoy dejo que mi corazón guíe mi creatividad y mis decisiones.

Reflexión

Crear no siempre significa producir algo externo.

A veces crear es dar forma a una nueva manera de vivir, de mirar, de amar, de estar en el mundo.

El corazón es el centro electromagnético más potente del cuerpo: cuando creas desde ahí, tu energía se expande con autenticidad y magnetismo.

La mente puede planear, pero solo el corazón sabe el cómo.

Cuando actúas desde el amor, la coherencia y la alegría, todo fluye sin esfuerzo.

El resultado deja de importar, porque el proceso mismo ya te eleva.

Crear desde el corazón es permitir que la vida se exprese a través de ti.

Es confiar en tu intuición, seguir el impulso del alma, sin compararte ni buscar aprobación.

El universo responde a esa frecuencia: pura, honesta, vibrante.

Práctica del día

Piensa en algo que tu corazón haya querido hacer últimamente —un proyecto, una idea, un gesto, una conversación pendiente, algo simple o simbólico.

Pregúntate:

“¿Qué haría el amor en mí hoy?”

Dedica unos minutos a dar un paso, por pequeño que sea, hacia esa inspiración: escribir unas líneas, hacer una llamada, pintar, cocinar, cantar, sembrar una planta, grabar una idea...

Hazlo sin expectativa, solo por el placer de manifestar tu energía.

Al finalizar, lleva las manos al pecho y siente la expansión.
Eso es crear desde el alma.

Afirmación vibracional

*“Mi corazón es mi brújula.
Creo desde el amor,
y cada creación eleva mi mundo.”*

DÍA 18 - AGRADECE ANTICIPADAMENTE

Intención del día

Hoy agradezco por adelantado todo lo bueno que ya está en camino.

Reflexión

Agradecer de antemano es un acto de confianza profunda.

Es afirmar al universo: "Ya sé que esto está ocurriendo, aunque aún no lo vea."

Cuando agradeces desde esa certeza, tu vibración se adelanta a la manifestación y atrae la realidad que ya sintonizaste en tu corazón.

El agradecimiento anticipado no busca controlar los resultados, sino alinearse con la energía de la abundancia y la fe.

Porque el alma que agradece, sin condiciones, vibra en la frecuencia del amor incondicional, donde todo se expande con gracia.

Cada vez que dices "gracias" por lo que aún no ha llegado, estás moldeando tu campo energético para recibirlo.

No como una petición desesperada, sino como un reconocimiento de que ya existe, en otra forma, en otro plano, esperándote.

Práctica del día

Toma tu cuaderno y escribe tres afirmaciones de gratitud por cosas que desees manifestar, en tiempo presente, como si ya estuvieran ocurriendo.

Por ejemplo:

“Gracias porque mi proyecto fluye con alegría y éxito.”

“Gracias porque mi cuerpo se siente fuerte, sano y lleno de energía.”

“Gracias porque el amor que soy atrae relaciones auténticas y libres.”

Después de escribirlas, ciérralas con emoción, no con mente. Siente esa realidad como verdadera.

Visualiza el corazón expandiéndose con una sonrisa y di:

“Gracias, universo, por tu sincronía perfecta.”

Afirmación vibracional

“Agradezco lo visible y lo invisible.

Vivo en gratitud,

y todo lo que necesito llega con amor.”

DÍA 19 - ELEVA A QUIENES TE RODEAN

Intención del día

Hoy elijo ser un canal de luz y elevar la energía de todo lo que me rodea.

Reflexión

Tu vibración no se queda en ti: se irradia.

Cada pensamiento amoroso, cada palabra amable, cada gesto de empatía crea ondas que alcanzan a otros corazones.

A veces no lo ves, pero cada vez que eliges la paz en lugar del juicio, o la comprensión en lugar del miedo, transformas el campo energético colectivo.

No necesitas predicar ni convencer; solo ser presencia consciente.

El alma elevada no impone, inspira.

Cuando alguien se cruza con tu calma, con tu sonrisa o con tu silencio sereno, algo dentro de esa persona recuerda su propia luz.

Elevar a los demás no es cargar con ellos, sino sostener tu frecuencia con coherencia y amor, para que puedan reconocerse en ella.

Así es como se expande la vibración unificada: una conciencia despierta que contagia esperanza.

Práctica del día

Durante este día, elige tres gestos simples para elevar a quienes te rodean.

Puede ser sonreír sinceramente a alguien, enviar un mensaje amoroso, escuchar sin interrumpir, compartir una palabra de ánimo, o simplemente bendecir en silencio a las personas que cruzan tu camino.

Antes de dormir, recuerda esos momentos y di mentalmente:

“Gracias por permitirme ser un canal de amor y elevar la energía del mundo.”

Siente esa expansión: tu luz no se agota, se multiplica.

Afirmación vibracional

*“Mi energía inspira, eleva y contagia amor.
Soy parte de una red de corazones despiertos
vibrando al unísono con la vida.”*

DÍA 20 - VIBRA UNIDA A LA VIDA

Intención del día

Hoy me uno al pulso de la vida y dejo que su ritmo guíe mi camino.

Reflexión

Todo en el universo vibra: las estrellas, las plantas, el agua, tu respiración, tu corazón.

La vida entera es una danza de frecuencias moviéndose al unísono.

Cuando te alineas con ese ritmo, dejas de luchar contra la corriente y comienzas a fluir con la energía del todo.

Vibrar unida a la vida es reconocer que no estás separada de nada.

Cada amanecer, cada mirada, cada sonido es parte de ti.

Y cuando eliges mirar el mundo con ojos amorosos, esa misma energía se refleja de vuelta.

La vida no está en tu contra, ni te pone a prueba.

La vida te acompaña, te enseña, te ama.

Solo espera que la escuches, que respires con ella, que confíes en su sabiduría perfecta.

Cuando te unes a la vida, tu vibración se estabiliza en la frecuencia más alta: la del amor en acción, la de la gratitud constante, la de la entrega serena.

Práctica del día

Sal a caminar o siéntate unos minutos al aire libre.

Observa el cielo, el movimiento de las hojas, el canto de los pájaros o el sonido del viento.

Respira y siente que todo eso respira contigo.

Permite que el ritmo natural del entorno sincronice con tu respiración.

Con cada inhalación, repite:

“Soy parte de la vida.”

Y con cada exhalación:

“La vida vibra en mí.”

. Permanece ahí unos minutos, fundiéndote con ese pulso universal.

Afirmación vibracional

“Estoy unida al latido del universo.

*Fluyo con la vida,
y la vida fluye conmigo.”*

DÍA 21 - CIERRE: INTEGRACIÓN Y CÍRCULO DE ENERGÍA UNIFICADA

Intención del día

Hoy integro todo lo vivido y me uno en vibración con la energía del amor universal.

Reflexión

Has caminado 21 días hacia dentro, limpiando, recordando, liberando y expandiendo tu luz.

Cada respiración, cada pensamiento consciente, cada gesto amoroso ha contribuido a elevar no solo tu frecuencia, sino también la del campo colectivo.

Ahora es tiempo de descansar en la vibración del ser.

No hay nada más que hacer, nada que buscar, nada que demostrar.

Solo permitirte sentir la plenitud de estar aquí, completa, presente, unida.

Imagina a todas las almas que, como tú, han recorrido este viaje.

Miles de corazones latiendo al mismo ritmo, formando un gran círculo de luz alrededor del planeta.

Esa es la esencia de VibraUnida: saber que no estás sola, que somos una misma conciencia expandiéndose a través de cada una de nosotras.

El amor que cultivaste estos días seguirá multiplicándose,
tocando vidas, inspirando gestos, despertando memorias.

Tu luz ahora tiene raíces y alas.

Y el mundo vibra un poco más alto gracias a ti.
constante, la de la entrega serena.

Práctica del día

Busca un momento tranquilo.

Cierra los ojos y visualiza un gran círculo de luz dorada que rodea la Tierra.

Dentro de él, miles de chispas —todas las personas que han vibrado contigo— se encienden, formando una red viva de amor.

Coloca tus manos sobre el corazón y repite:

“Soy parte de esta red de luz.

El amor que soy se expande sin límites.”

Permanece unos minutos sintiendo esa unión.

Luego, lleva esa vibración al mundo: sonríe, abraza, inspira, comparte.

Tu energía seguirá irradiando mucho más allá de este día.

Afirmación vibracional

“Yo soy la luz que vibra en unidad.

Integro, amo y elevo con el todo.

Mi energía es una bendición para la vida.”

CIERRE FINAL: RITUAL DE INTEGRACIÓN Y CONEXIÓN

Has completado este viaje de 21 días. Ahora es momento de cerrar el círculo, agradecer la experiencia y expandir tu energía hacia el mundo.

Toma una respiración profunda. Siente cómo la energía que despertaste se integra en cada célula de tu cuerpo. Coloca tus manos sobre el corazón y repite internamente:

Yo soy la vibración del amor. Yo soy presencia, coherencia y unidad. Visualiza un gran círculo de luz dorada que nos envuelve a todas las almas que hemos transitado este camino. Cada una aporta su frecuencia, y juntas formamos una red viva de amor consciente. Desde este instante, el círculo queda abierto hacia la vida. Seguimos vibrando unidas, compartiendo luz, sosteniéndonos en presencia.

Tu afirmación personal

Escribe aquí tu intención o compromiso vibracional:

Toma tu cuaderno y escribe libremente:

“¿Qué he descubierto de mí durante estos 21 días?”

“¿Qué energía quiero seguir sosteniendo?”

“¿Qué intención siembro hoy para seguir vibrando unida?”

Este será tu anclaje de energía. Léelo cada mañana y siente cómo se activa tu frecuencia.

Cuando termines, puedes colocar tus manos sobre el corazón y decir:

“Gracias, vida. Gracias, cuerpo. Gracias, alma.
Hoy elijo seguir vibrando unida.”

Reflexión final

Has completado un ciclo. Veintiún días de encuentro contigo, de presencia, de amor en acción.

Si llegaste hasta aquí, no eres la misma que comenzó este viaje.

Tu energía ha cambiado, tu mirada se ha expandido y tu corazón vibra ahora en una frecuencia más alta: la de la coherencia, la confianza y el amor.

Elevar tu frecuencia no significa escapar de la realidad, sino habitarla desde otro lugar: más consciente, más suave, más en paz.

Significa recordar que tú eres la fuente de tu luz, y que cada pensamiento, palabra y acto puede convertirse en una ofrenda al amor.

No importa si algún día te caes o te desconectas; lo importante es que ahora sabes volver. VIBRAUNIDA no termina aquí: es un modo de vivir, una manera de respirar, una práctica de recordar quién eres.

Cuando eliges elevar tu vibración, también elevas la del mundo.

Sigue vibrando unida

Si esta experiencia te ha inspirado, te invito a seguir conectadas y continuar este camino de expansión y conciencia:



Web: www.vibraunida.com



Instagram: [vibraunida_by_lorena_garcia](https://www.instagram.com/vibraunida_by_lorena_garcia)

 YouTube: @LorenaGarcia-VibraUnida

 Correo: Info@vibraunida.com

Comunidad y talleres: “Volver a mí” y otras experiencias de sanación emocional y energética.

Gracias por ser parte de esta frecuencia.

Gracias por recordar que cuando una vibra, todas vibramos. 

Agradecimientos

Gracias por vibrar unidas

Gracias por permitirte este viaje. Gracias por sostener tu proceso con amor. Y gracias por vibrar unida.

Si estás leyendo estas líneas, significa que llegaste hasta el final del viaje... y tal vez, al comienzo de una nueva versión de ti.

Durante estos 21 días hemos caminado juntas, soltando capas, abrazando emociones, recordando la luz que siempre fuiste.

Cada respiración, cada palabra, cada instante de conciencia fue una semilla de amor sembrada en el campo colectivo.

Nada de lo vivido aquí se pierde: todo se queda vibrando.

En tu cuerpo, en tus pensamientos, en tus relaciones, en la manera en que eliges mirar la vida.

Y también en la red invisible que nos une a todas las almas que dijeron “sí” a este proceso de expansión.

Te invito a seguir caminando con esta energía.

A llevar tu vibración a cada gesto, a cada conversación, a cada decisión diaria.

Porque cuando una mujer vibra desde el amor, su entorno se transforma.

Y cuando muchas vibramos unidas, el mundo entero cambia

de frecuencia.

Si algún día sientes que te apagas, vuelve a estas páginas.

Respira, recuerda, y reconecta.

Tu luz no se pierde, solo se oculta hasta que la nombras otra vez.

Gracias por permitir que mi voz y mi energía te acompañen.

Te regalo esta meditación para que la disfrutes cuando lo desees, con todo mi amor:

https://drive.google.com/file/d/1lIX8lygWDUrkk5OVYouZcStMEfTNPMC0/view?usp=drive_link

Gracias por abrir tu corazón a este viaje vibracional.

Y gracias, sobre todo, por existir, por sentir, por elegir el amor una y otra vez.

Con infinita gratitud,

Lorena García Alonso

Educadora, Maestra de Yoga, Psicopedagoga y Terapeuta Holística.

Dedicatoria

A todas las almas sensibles que están recordando su poder.

A las mujeres que sienten mucho, que se cansan, que sanan, que se levantan y vuelven a creer.

A quienes alguna vez se sintieron solas en su camino de conciencia, y hoy descubren que nunca lo estuvieron.

Este libro es para ti, que eliges cada día volver al amor, y vibrar un poco más alto, un poco más libre, un poco más unida a la vida.

Con todo mi corazón,

Lorena

Sobre la autora

Lorena García Alonso es maestra de yoga, pedagoga y terapeuta holística. Acompaña a mujeres sensibles en procesos de autoconocimiento, sanación emocional y reconexión con su esencia. Con una mirada profunda y compasiva, integra la educación emocional, la espiritualidad práctica y la sabiduría del cuerpo como caminos para recordar quiénes somos.

Desde su experiencia como educadora y guía, Lorena inspira a vivir con autenticidad, ternura y coherencia, recordando que la verdadera transformación comienza dentro.

Creer es crear. Vibrar en amor es regresar al origen.

VibraUnida nació como un susurro en mi propio proceso de transformación.

Durante un tiempo, mi vibración se apagó entre el miedo, la exigencia y la desconexión.

Hasta que recordé —a través del yoga, la respiración, la terapia y la vida misma— que la frecuencia del amor siempre estuvo ahí, esperando que la escuchara.

Este ebook es una ofrenda.

Un regalo para quienes desean reconectarse con su energía, elevar

su vibración y recordar que no necesitan hacerlo solas.

Porque cuando una vibra desde el corazón, su luz se expande hacia todas.

Cada día de este viaje fue canalizado con la intención de acompañarte paso a paso, desde la limpieza interior hasta la manifestación consciente.

No hay prisa ni exigencia, solo presencia, ternura y confianza.

Gracias por abrirte a este espacio.

Gracias por vibrar unida conmigo y con tantas otras almas que están despertando a su verdadera esencia.

Con amor infinito,

Lorena García Alonso

Educadora, Maestra de Yoga, Psicopedagoga y Terapeuta Holística



*En Vibra Unida "Yo soy Yoga", creemos
en el poder transformador del yoga
para sanar, fortalecer y equilibrar la
mente, el cuerpo y el espíritu. Únete a
nosotros y comienza tu camino hacia
una vida más sana y plena.*



www.vibraunida.com